주 간 식 단 표

기 간 2020년10월19일~10월25일
(에너지kcal/단백질g)

영양사 :박선영

시험기간

전원귀가

날짜	월	화	수	목	금		
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일		
조식	찹쌀밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥	찰현미밥		
	떡국	매운어묵탕 (연육: 수입산)	장터국밥	황태해장국	된장찌개		
	코다리조림	한우불고기	미트볼조림	닭다리살바베큐구이	돈육간장불고기		
	양송이햄볶음	숙주나물	시금치나물	감자꽈리고추조림	참치마요네즈무침		
	밀감/그래놀라	골드파인애플/아몬드후레이크	사과/오레오오즈	청포도/후르츠링	배/초코첵스		
	부드러운크림치즈번	콘식빵&딸기쨈	초코소라빵	보름달	샌드위치식빵사과쨈		
	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	깍두기/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김	포기김치/샐러드/우유/김		
kcal/g	537.7kcal / 27.5g	591.2kcal / 29.6g	604.7kcal / 28.3g	636.6kcal / 33.5g	652.5kcal / 35.4g		
중식	흑미밥	카레라이스	후라가케밥	보리밥&약고추장	찰현미밥		
	얼갈이된장국		쌀국수	바지락수제비국	짬뽕국		
	치즈불닭	함박스테이크/데미소스	버터닭날개튀김	돼지갈비찜	깐풍기		
	고구마맛탕	쫄면무침	진미채무침	계란후라이	과일샐러드		
	비타민무침/구이김	토마토	애호박볶음	비빔야채	콩나물무침		
	포기김치	포기김치	포기김치	열무김치	포기김치		
	장프로바이오틱	복숭아아이스티	요하임	초코우유	쁘띠첼		
kcal/g	1027.5kcal/50.7g	833.5kcal/41.7g	909.9kcal/48.4g	910.8kcal/47.5g	833.9kcal/36.6g		
석식	찹쌀밥	혼합잡곡밥	차수수밥	기장밥			
	설렁탕+소면	대구탕	근대된장국	순두부찌개			
	온두부&볶음김치	돈육구이	오삼불고기	꽁치구이			
	해물파전	계란찜	부추야채전	데리야끼소시지떡볶음			
	오이부추무침	쪽파무생채	꽃상추무침/구이김	깻순볶음			
	깍두기	포기김치	포기김치	포기김치			
	바나나	포도	유자차	캐플주스			
kcal/g	1139.4kcal / 47.4g	751kcal / 47.1g	1025.7kcal / 29.8g	1171.1kcal / 43.4g			
간식	핫도그	던킨도너츠(바바리안)	감자떡(3개씩)	사천짜장면			간식없음
	카프리썬	저지방우유	알로에주스	밀감			

* 위 메뉴는 식자재 수급사정에 따라 달라질 수 있습니다.
* 우리학교 급식소는 쌀-백미,현미,찹쌀, 흑미,누룽지, 흰죽(국내산), 쇠고기(국내산한우),돼지고기(국내산),닭고기(국내산),오리고기(국내산), 두부,콩비지(국내산), 낙지(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 아귀(국산), 다랑어(참치캔 원양산) **식육가공품(국산외만 별도표시)** 배추김치(배추 국내산, 고춧가루 국내산) 명태(러시아), 고등어(국산), 갈치(국산)오징어(국산),꽃게(국산),참조기(굴비:국산)을 사용합니다.

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교 (조식)

주간 학교급식 영양량	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
	・찹쌀밥(조식) ・양송이햄볶음(2.6.10.) ・코다리조림 ・부드러운크림치즈번(1.2.5.6.13.) ・그래놀라(시리얼)(5.6.13.) ・밀감(2.) ・샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.) ・떡국(1.2.13.)	・찰현미밥(조식) ・매운어묵탕(1.5.6.13.) ・숙주나물 ・한우불고기(13.) ・콘식빵+딸기쨈(1.2.5.6.13.) ・아몬드후레이크(시리얼)(6.) ・골드파인애플 ・샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	・찰현미밥(조식) ・장터국밥.(5.6.16.) ・시금치나물 ・미트볼조림(1.2.4.5.6.10.12.13.) ・초코소라빵(1.2.5.6.) ・사과 ・오레오오즈(2.5.6.13.) ・샐러드+우유+돌김+깍두기(2.9.13.)	・찰현미밥(조식) ・황태해장국(5.) ・감자꽈리고추조림 ・닭다리살바베큐구이 ・보름달빵(1.5.6.) ・청포도 ・후르츠링(시리얼)(5.6.13.) ・샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)	・찰현미밥(조식) ・된장찌개(5.6.) ・참치마요네즈(피클)(1.5.13.) ・돈육간장불고기(조)(5.6.) ・초코첵스(시리얼)(6.) ・배 ・샌드위치식빵/사과쨈(2.6.13.) ・샐러드+우유+돌김+포기김치(2.9.13.)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	-26.8	537.7	591.2	604.7	636.6	652.5
탄수화물(g)			56.1	82.3	89.3	92.6	87.1	84.9
단백질(g)	18.4	18.4	19.9	27.5	29.6	28.3	33.5	35.4
지방(g)			24	11.8	13.6	17.8	18.7	21.1
비타민A(R.E)	189	267	422.2	396.1	215.3	1029.4	204.8	265.5
티아민(mg)	0.34	0.43	0.5	0.4	0.3	0.5	0.4	0.7
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	1.1	1.2	1.6	1.3	0.7	0.9
비타민C(mg)	28.3	37.1	38.8	63	44.8	33.5	29	23.8
칼슘(mg)	279	340	356	382	358.6	343.2	286.2	409.8
철분(mg)	3.9	5.2	4.5	3.9	4	6	2.5	6.1

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교 (중식)

주간 학교급식 영양량	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
	·찰흑미밥 ·얼갈이된장국(5.6.) ·비타민무침 ·치즈불닭(2.) ·고구마맛탕(5.) ·구이김(13.) ·포기김치(9.) ·장프로바이오틱스(2.)	·카레라이스(1.2.6.10.) ·쫄면무침 ·수제함박스테이크/데미소스(1.2.5.6.10.12.13.) ·포기김치(9.) ·토마토 ·복숭아아이스티	·후리가케밥 ·쌀국수(6.12.) ·진미채무침(5.6.13.17.) ·애호박볶음(중식)(9.) ·버터닭날개튀김(1.2.5.6.12.13.15.) ·포기김치(9.) ·요하임(2.)	·보리밥+약고추장(16.) ·바지락수제비국(6.13.) ·돼지갈비찜(10.13.) ·계란후라이(1.) ·열무김치 ·초코우유(2.6.10.) ·비빔야채	·찰현미밥(조식) ·짬뽕국(6.9.10.13.) ·콩나물무침 ·과일샐러드(1.5.12.) ·깐풍기(5.13.) ·포기김치(9.) ·쁘띠첼(1.5.13.)
식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
낙지/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
다랑어/가공품	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	9.4	1027.5	833.5	909.9	910.8	833.9
탄수화물(g)			56.9	150.7	136.9	123.9	118.8	130.2
단백질(g)	18.4	18.4	19.4	50.7	41.7	48.4	47.5	36.6
지방(g)			23.7	28.4	17.1	24.6	29.3	22.9
비타민A(R.E)	189	267	305.2	355.4	275.3	206.4	466.8	222.1
티아민(mg)	0.34	0.43	0.6	0.5	0.7	0.4	0.8	0.4
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	0.6	0.7	0.6	0.6	0.9	0.3
비타민C(mg)	28.3	37.1	18.6	23.5	22.1	11.2	13.5	22.8
칼슘(mg)	279	340	344	612.6	219.2	259.7	453.4	175.2
철분(mg)	3.9	5.2	6.3	4.6	11.1	4.1	7.3	4.2

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

청심국제고등학교 (석식)

주간 학교급식 영양량	10월 19일(월)	10월 20일(화)	10월 21일(수)	10월 22일(목)	10월 23일(금)
	・찹쌀밥 ・설렁탕/소면(5.6.) ・오이부추무침(13.) ・온두부+볶음김치 ・해물파전(5.6.9.13.) ・간식/핫도그+케찹+카프리썬(5.12.13.) ・깍두기(9.13.) ・바나나	・혼합잡곡밥 ・대구탕 ・계란찜(액란)(1.) ・돈육구이(5.6.) ・포기김치(9.) ・쪽파무생채 ・간식/던킨도너츠+저지방우유(1.2.5.6.13.) ・포도	・차수수밥 ・근대된장국(5.6.) ・꽃상추무침 ・오삼불고기(10.17.) ・부추야채전(5.6.) ・구이김(13.) ・포기김치(9.) ・유자차 ・간식/감자떡+알로에주스(5.11.12.13.)	・기장밥 ・순두부찌개(김치x)(1.5.6.10.) ・깻순볶음(5.6.) ・꽁치구이 ・데리야끼소시지떡볶음(6.10.13.) ・포기김치(9.) ・캐플주스 ・간식/ 사천짜장면+밀감(1.2.5.6.12.13.16.18.)	

식재료	원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쌀	국내산	국내산	국내산	국내산	
김치류/고춧가루	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
쇠고기(종류)/가공품	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	/
돼지고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
닭고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
오리고기/가공품	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	/
낙지/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/
명태/가공품	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	러시아/러시아	/
고등어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
갈치/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
오징어/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
꽃게/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
참조기/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
다랑어/가공품	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/참치캔:원양산	/
아귀/가공품	국내산/	국내산/	국내산/	국내산/	/
주꾸미/가공품	베트남/	베트남/	베트남/	베트남/	/
두부	국내산	국내산	국내산	국내산	
콩	국내산	국내산	국내산	국내산	
비고					

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	825.3	825.3	23.8	1139.4	751	1025.7	1171.1	
탄수화물(g)			63.2	183.6	85.9	190	178.5	
단백질(g)	18.4	18.4	16.6	47.4	47.1	29.8	43.4	
지방(g)			20.2	21.3	13.7	24.2	31.4	
비타민 A(R.E)	189	267	241.3	176.1	112.3	448.5	228.2	
티아민(mg)	0.34	0.43	5.4	0.4	0.7	0.6	20	
리보플라빈(mg)	0.44	0.51	3.9	0.8	0.6	0.6	13.4	
비타민 C(mg)	28.3	37.1	43.7	16.4	12.4	20.5	125.5	
칼슘(mg)	279	340	304.5	236.9	245.1	217.4	518.6	
철분(mg)	3.9	5.2	4.9	7.2	3	3.7	5.8	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~70%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)
* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 알레르기 정보

1.난류 2.우유 3.메밀 4.땅콩 5.대두 6.밀 7.고등어 8.게 9.새우 10.돼지고기 11.복숭아 12.토마토 13.아황산류 14.호두 15.닭고기 16.쇠고기 17.오징어 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함) 19.잣

"**석식의 경우 간식이 포함되고 먹는 양과 잔반 양이 고려되지 않아 칼로리 및 영양량이 초과될 수 있습니다. 제공 양은 충분하게 제공되고 있으며 본인 스스로 조절하여 드시기 바랍니다.**"